

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～3月の献立より～



「ちらしずし(具)・さばそぼろ」

三月には、年に一度の、行事食の「ひなまつり献立」が給食で登場します。行事食にこめられた願いや知恵、季節感を伝えており、ひなまつりの「ちらしずし」には、春の訪れを伝える旬の食材や縁起が良いと言われる食材が使われています。「さばそぼろ」は、京都府の丹後地方の郷土料理「ばらずし」をもとに考えました。

給食では、合わせ酢で炊いた具をごはんに混ぜ、さばそぼろを上にちらして、ちらしずしとして食べます。それぞれの具を別々に炊いて混ぜるちらしずしより、簡単にできますので、ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

★ちらしずし(具)

・にんじん	30g(1/8本)
〔・れんこん	50g(1/6個)
・酢	小さじ1
・たけのこ	40g
〔・さとう	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・米酢	大さじ2
・干しいたけ	4g(2枚)
・さとう	小さじ1
・みりん	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1弱
・うすくちしょうゆ	小さじ1
〔・鶏卵	2個
・サラダ油	小さじ1
★さばそぼろ	
・さば水煮	120g
・三温糖	小さじ1
・みりん	小さじ2
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1弱
・しいたけのもどし汁	50cc

〈作り方〉

★ちらしずし(具)

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② しいたけ・たけのこ・にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ れんこんは小さめのいちょう切りにし、酢水にさらしてあくぬきをする。
- ④ しいたけのもどし汁(50cc)・さとう・みりん・しょうゆで煮汁を作り、
②③を煮含める。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、割りほぐした卵を入れていり卵を作る。
- ⑥ さとう・塩・米酢で調味液を作る。
- ⑦ ④がやわらかくなれば⑥を加えて煮て、さらに⑤を加えて仕上げる。

★さばそぼろ

- ① さば水煮は、軽く水をきり、ほぐす。
- ② 三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを煮立てる。
- ③ ②に①を入れて煮、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げる。
*ちらしずし(具)とごはんに混ぜ、さばそぼろをごはんの上からのせて
混ぜて食べる。

来月は…「キャベツのクリーム煮」と
「野菜のきんぴら」のレシピをお届けします。

